

## **Historic, Archive Document**

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.



## POTTED HOMINY AND BEEF.

Hominy is excellent to use as part of a one-dish dinner, if you have a fire in your stove so that you can cook it for a long time, or use a fireless cooker. Heat  $1\frac{1}{2}$  quarts of water to boiling; add 1 teaspoon of salt and 2 cups of hominy, which has been soaked over night. Cook in a double boiler for four hours or in the fireless cooker over night. This makes 5 cups. This recipe may be increased and enough cooked in different ways for several meals. Hominy is excellent combined with dried, canned, or fresh fish, or meat and vegetable left-overs may be used. Here is one combination.

5 cups cooked hominy	$\frac{1}{4}$ pound dried beef
4 potatoes	2 cups milk
2 cups carrots	2 tablespoons fat
1 teaspoon salt	2 tablespoons flour

Melt the fat, stir in the flour, add the cold milk, and mix well. Cook until it thickens. Cut the potatoes and carrots in dice, mix all the materials in a baking dish, and bake for one hour.

These dishes supply all five kinds of food. Each is enough for the whole dinner for a family of five. Eat them with bread and with fruit or jam for dessert, then you will have all the five kinds of food your body needs. These five kinds are shown on the next page.

## THE FIVE FOOD GROUPS.

1. Vegetables or fruits.
2. Milk, or cheese, or eggs, or fish, or meat, or beans.
3. Cereal, corn, rice, **oats**, rye or wheat.
4. Syrup or sugar.
5. Fat: such as drippings, oleomargarine, oil, butter. Choose something from each of these five groups every day.

## MORE ONE-DISH MEALS.

There are some recipes for dishes of this kind in other United States Food leaflets.

"Instead of Meat" Leaflet No. 8 tells what foods are good to use when you don't buy milk, and how to make some meatless one-dish meals.

"Make a Little Meat Go a Long Way" (Leaflet No. 5) will help you to cut down your meat bills. The savory stews and meat pies show how you can give your family a good one-dish meal by using a little meat in various combinations.

You can make up other recipes for yourself by combining foods from most of the five groups. Pass them on to your neighbor.



# A WHOLE DINNER IN ONE DISH.

The youngsters will like it.

Father will like it.

You will like it.

Your pocketbook will surely like it.

Your bodies can't help liking it.

"Uncle Sam" is bound to like it.

## EVERYBODY WILL LIKE THE ONE-DISH DINNER. WHY?

A dish hot and savory—good for work or play—that is why the father and the children will like it.

**EASY TO COOK AND SERVE**—that is one reason why you will like it. Only one dish to cook, few plates to wash, steps saved.

**GOOD, NOURISHING FOOD**—you can feel sure that you are feeding your family right if you give them this dinner. It contains all their bodies need to help them work and grow strong.

This dinner helps you do your part for our country. You can save wheat and meat to ship abroad. Our soldiers and the Allies need them more than we do.

## TRY THESE ONE-DISH DINNERS.

Each enough for a family of five.

### FISH CHOWDER.

Rabbit, fowl, or any meat may be used instead of fish, or tomatoes instead of milk. Carrots may be omitted.

1½ lbs. fish (fresh, salt or canned)	2 cups carrots, cut in pieces
9 potatoes peeled and cut in small pieces	¼ pound salt pork
1 onion, sliced	3 cups milk
	Pepper
	3 tablespoons flour

Cut pork in small pieces and fry with the chopped onion for five minutes. Put pork, onions, carrots and potatoes in kettle and cover with boiling water. Cook until vegetables are tender. Mix three tablespoons of flour with one-half cup of the cold milk and stir in the liquid in the pot to thicken. Add the rest of the milk and the fish which has been removed from the bone and cut into small pieces. Cook until the fish is tender, about 10 minutes. Serve hot. You can omit salt pork and use a tablespoon of other fat.

### DRIED PEAS WITH RICE AND TOMATOES.

1½ cups rice	1 tablespoon salt
2 cups dried peas	¼ teaspoon pepper
6 onions	2 cups tomatoes (fresh or canned)

Soak peas over night in two quarts of water. Cook until tender in water in which they soaked. Add rice, onions, tomato, and seasonings and cook 20 minutes.

## UM JANTAR COMPLETO N'UM SO' PRATO

As creanças gostarão d'elle.

O pae gostarã d'elle.

Vós gustareis d'elle.

A vossa carteira com certeza gosta d'elle.

O vosso corpo não póde deixar de gostar d'elle.

O "Tio Samuel" manda que gostem d'elle.

### Todos gostarão d'um prato d'este jantar. Porque?

Um prato quente e saboroso—bom para o trabalho ou brincar—eis a razão porque o pae e a creança gostam d'elle.

FACIL DE COSINHAR E SERVIR—esta é uma razão porque gostaes d'elle. Unicamente uma comida para cosinhar, poucos pratos para lavar, passadas salvas.

BOA COMIDA NUTRITIVA.—Podeis estar certos que alimentaes a vossa familia satisfactoriamente se lhe deres este jantar. Isto contém o que os seus corpos necessitam para os ajudar no trabalho e crescerem e serem fortes.

Este jantar ajuda-vos a fazer a vossa parte pelo nosso paiz. Podeis salvar trigo e carne para mandarmos pra fóra. Os nossos soldados e os nossos alliados precisam mais d'estas coisas do que nós.

### Experimentae estes jantares d'um só prato.

*Cada um é sufficiente para uma familia de cinco pessoas.*

### CALDO DE PEIXE

Coelho, ave ou qualquer outra carne, póde ser usada em lugar de peixe, ou tomates em vez de leite. Cenoiras pódem ser omittidas.

1½ lb de peixe (fresco, salgado ou 2 copos de cenoira picada de conserva).

¼ lb de toucinho salgado

9 batatas descascadas, em pedaços 3 copos de leite

1 cebola picada

Pimenta

3 colheres de farinha

Cortae o toucinho em pedaços pequenos e fritae-o em cebola picada, cenoiras e batatas, na caldeira e cobri isto com agua a ferver. Cosei até que os vegetaes estejam tenros. Misture-se tres colheres de sopa de farinha, com meia chicara de leite frio e deite-se o liquido no tacho até engrossar. Deitae o resto do leite e do peixe depois de lhe terem sido extrahidos os ossos e cortado em pedaços pequenos. Cosei até o peixe estar desfeito, pouco mais ou menos 10 minutos, e serve-se quente. Podeis omittir o toucinho salgado, usando outra gordura.

### Ervilhas seccas com arroz e tomates

1½ copo de arroz

1 colher de sal

2 copos de ervilha secca

¼ de colher de cha de pimenta

6 cebolas

2 copos de tomate (fresco ou de calda)

Deitae as ervilhas de molho em agua durante a noite. Cosei-as até estarem tenras, na agua em que estiveram de molho. Deitae-lhe arroz, cebolas, tomates, e deixae cozer tudo durante 20 minutos.



## Caldo de "Hominy" e Carne

A "Hominy" é excellente para ser usada como parte d'um prato de jantar, se tiverdes lume no fogão, para a poderdes cozer por longo tempo, ou mesmo com pouco lume. Ferve-se 1½ quartilho d'agua; deita-lhe 1 colher de chá de sal, e duas chicharas de "Hominy", que tenha estado de molho durante a noite. Coze-se em panella dupla quatro horas ou em calôr moderado durante a noite. Isto faz cinco chicharas. Este acecipe pôde ser augmentado para ser cosinhado de diferentes maneiras para ser usado em diferentes refeições. "Hominy" é excellente combinado com peixe fresco ou de conserva, ou carne, ou vegetaes, conforme se queira usar. Eis uma combinação:

5 copos de grão de bico cosido	¼ de lb de carne secca
4 batatas	2 copos de leite
2 copos de cenoura	2 colheres de gordura
1 colher de chá de sal	2 colheres de farinha

Derrete-se a gordura, deita-se na farinha, deita-se-lhe leite frio, e meche-se bem. Coze-se até ficar grosso. Corta-se as batatas e as cenouras, caldeiam-se bem todos estes ingredientes e deitam-se n'um tacho, e coze-se durante uma hora.

Este prato supprime todas as cinco qualidades de comida. Cada cosedura é o sufficiente para um jantar d'uma familia de cinco pessoas. Comei isto com pão e fructa, ou conforme entenderes. Tereis as cinco qualidades de comida que o vosso corpo necessita. Estas cinco qualidades vão ser descriptas na pagina a seguir.

## Um grupo de cinco alimentos

1. Vegetaes ou fructas.
2. Leite, ou queijo, ou ovos, ou peixe, ou carne, ou feijão.
3. Cereaes:—Milho, arroz, centeio, cevada ou trigo.
4. Xarope ou assucar.
5. Gorduras:—taes como pingo de gordura, oleo-margarina, azeite, manteiga. Escolhei alguma coisa de cada uma d'este grupo de cinco, todos os dias.

## Mais uma comida d'um só prato

Eis mais uma receita para um só prato extrahida d'um outro pampheto de comidas dos Estados Unidos.

"Em vez de carne", o pampheto n.º 8 diz quaes as comidas boas para serem servidas quando não comprardes leite, e como se faz sem carne um prato de comida.

"Fazei com que pouca carne chegue para muito" (Pamphleto N.º 5) ajudareis vós a reduzir as nossas contas da carne. O sabôr da carne guisada e pasteis de carne, mostram-vos que podeis dar á vossa familia um bom prato de comida usando pouca carne em varias combinações.

Podeis fazer outras receitas para vós mesmos, combinando comidas de quasi todo o grupo de cinco. Passae a vossa receita para o vosso visinho.